



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー

～毎日の家庭料理が健康をつくる～

1食500～600kcal 食塩相当量3g未満 1日に必要な野菜が半分とれる を
コンセプトに開発した「くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー」。
「おいしいのに薄味な食事」のために、ぜひお役立てください。



季節に合わせた薬膳料理で
体調を整えよう!

大豆入りキーマカレー【主食】
松の実入り海藻サラダ【副菜】
ズッキーニのスープ【汁物】 サイダーゼリー【デザート】

595
kcal

たんぱく質
20g

脂質
15g

炭水化物
94g

食塩相当量
2.9g

※エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は1人分あたり

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 194
季節に合わせた薬膳料理で体調を整えよう!



大豆入りキーマカレー

1人分440kcal 炭水化物71g 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

精白米	130g	オリーブ油	大1/2
紫黒米	10g	カレールー	15g
水	1カップ	カレー粉	小2
豚赤身ひき肉	60g	食塩	少々(1g)
蒸し大豆	40g	水	1 1/4カップ
玉ねぎ	80g	なす	中1本
トマト	40g	かぼちゃ	40g
にんにく	2g	ミニトマト	4個
生姜	4g		

作り方

- ①洗米した白米と紫黒米を分量の水に30分浸漬して炊飯する。
- ②玉ねぎ、トマトはみじん切りにする。
- ③にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ④なすは縦に4等分する。かぼちゃはなすと同じ長さで厚さ5mmに切る。
- ⑤鍋にオリーブ油の1/2を入れ、②を炒めて次に豚ひき肉、③、カレー粉、食塩を加えて、玉ねぎがきつね色になるまで炒める。
- ⑥⑤に蒸し大豆、水を加えカレールーを入れて煮詰める。
- ⑦④に残りのオリーブ油を絡めて、ミニトマトと共に電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ⑧器に①を盛り、⑥を掛け⑦を盛り付ける。



松の実入り海藻サラダ

1人分60kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

海藻サラダ(乾燥)	4g	米酢	大1 1/3
キャベツ	100g	さとう	小2
かいわれ大根	4g	食塩	少々(0.4g)
赤ピーマン	20g	レモン果汁	小1
松の実	2g	濃い口しょうゆ	小1
		ごま油	小1

作り方

- ①海藻サラダは水に戻し、ザルにあげておく。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③かいわれ大根は根元を切り、洗いざるにあげておく。
- ④赤ピーマンは厚さ2mmにスライスする。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、1/3を②と和えて、しんなりしたら器に敷くように盛る。
- ⑥Aの残り2/3で①、③、④を和える。
- ⑦⑥を⑤に盛り、松の実を散らす。



ズッキーニのスープ

1人分50kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

ズッキーニ	60g	牛乳	1/4カップ
玉ねぎ	40g	オリーブ油	小1
水	1 1/4カップ	こしょう	少々
コンソメの素(固形)	4/5個	みじん切りパセリ	少々

作り方

- ①ズッキーニ、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、①を入れて炒める。こしょうを加えしんなりするまで炒める。
- ③②にAを加え、具がやわらかくなるまで煮込み、火を止め、冷めてからミキサーにかける。
- ④鍋に③と牛乳を加えて温める。
- ⑤④を器に盛り、パセリを散らす。



サイダーゼリー

1人分45kcal 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

炭酸飲料	140ml	桃缶詰	20g
粉ゼラチン	3.6g	ミントの葉	2枚
水	大1		

作り方

- ①桃缶詰を2つに切り、カップに入れる。
- ②粉ゼラチンに水を加え、電子レンジ500Wで20秒程度加熱し液体にする。
- ③常温の炭酸飲料に②を加えて混ぜ合わせ、①に入れ冷蔵庫で冷やし、ミントを飾る。

このメニューは、くらしき作陽大学から提供されました。

「さくようヘルスケアレストラン」とは・・・学生が自ら健康的な食事や食生活をデザインし、実践出来るようになるための食に関する意識の高揚と健康増進を図ることを目的としています。提案させていただくメニューは日本人の食事摂取基準1日の塩分相当量(男8g・女7g)の約1/3を目標に作成しています。

献立作成：渡邊和子准教授 監修：渡邊和子准教授

さくようヘルスケアレストラン



レシピ内容
向上のため
アンケートに
ご協力ください